## Graines germées de luzerne ou d'alfalfa



"Une graine passe-partout très facile à faire germer et très riche en protéines!"



## (Pour 1 bocal de 500 ml):

- 1 à 2 c. à soupe de graines à germer de luzerne (ou alfalfa)
- Fau
- Germoir de type bocal en verre

et en plastique alimentaire (ou germoir fabriqué à l'aide d'un bocal, d'un élastique et d'une gaze)



Faites tremper 1 à 2 c. à soupe de graines de luzerne, pendant 4 à 6 heures. Rincezles. Égouttez-les puis déposez-les dans un germoir que vous déposerez dans une pièce tempérée et bien éclairée (à l'abri de rayons directs du soleil). Rincez plusieurs fois par jour à raison de 3 à 4 fois par jour en été ou 1 à 2 fois par jour en hiver.

Laissez germer les graines entre 3 à 6 jours ou jusqu'à ce que les pousses aient atteint 2,5 à 4 cm de long. Vers le 3e jour de germination et au moment du rinçage, enlever les peaux *(noires)* des petites graines de luzerne germées qui flottent à la surface du bocal lorsque celui-ci est rempli d'eau.

Une fois germées, rincez, enlevez le maximum de peaux puis déposez les pousses dans un contenant en verre dans lequel vous aurez préalablement enfoncé une feuille de papier absorbant.

Les germes d'alfalfa se conserveront jusqu'à une semaine au frais. Pensez à changer la feuille de papier absorbant aux deux jours. Prenez soin de rincer les graines germées aux deux jours et juste avant leur consommation.

## Et Que Dire De Plus ?

- → Fabriquez votre germoir de type 'bocal en verre' à l'aide un bocal en verre et d'une gaze (ou tulle) doublée et maintenue en place à l'aide d'un élastique.
- → Intégrez les germes dans vos salades, sandwiches, sur les soupes, jus...
- → Les graines à germer...
- → <u>Salade de scarole, graines germées de luzerne et fenugrec et chips de betteraves.</u>